

LIMA, LUNES 3 DE FEBRERO DE 2025 | @DiarioOjo | DiarioOjo | @diarioOjo | www.ojo.pe Precio: S/ 1.20 Vía aérea: S/1.50 | N°21286 | Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay

ojo

S/ 1.20

HOY GRATIS

Megalámina con las recomendaciones del Dr. Pérez – Albela

PREVENGA LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

Histórica playa de Chorrillos luce llena de bañistas

REVIVE LA HERRADURA

METROLIMA pág. 4

Ahora afirma que es una referente de la salsa peruana

JOSIMAR SE RINDE ANTE YAHAIRA

OJOSHOW pág. 17

WILBER QUISPE

DANZANTE FUE ARROLLADA POR UNA GRÚA EN PUNO

TRAGEDIA EN FIESTA DE LA CANDELARIA

▸ **LOURDES CONSTANZO MALLEA** SE ALISTABA PARA PARTICIPAR EN FESTIVAL EN HONOR A LA MILAGROSA VIRGEN

▸ **EL CONDUCTOR FUE INTERVENIDO** Y LOS RESTOS DE LA VÍCTIMA FUERON LLEVADOS A JULI, SU TIERRA NATAL

IMPACTO pág. 3

LOURDES CONSTANZO MALLEA

¡MILAGRO EN ALIANZA!

Guillermo Enrique se recupera y podría jugar ante Nacional de Paraguay

CRACK pág. 13

CAMBIO DE DÓLAR	CAMBIO DE EURO
Compra: S/3.71	Compra: S/3.89
Venta: S/3.73	Venta: S/3.93

OPINAN LOS LECTORES

¿Cree que los tres cambios en el gabinete ministerial significarán mejoras en el gobierno de Dina Boluarte?

NO 90% · SÍ 10%

Responde en www.ojo.pe

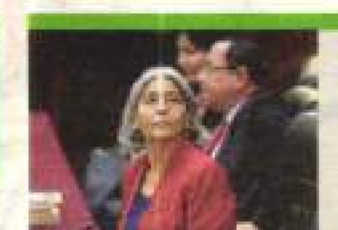
¿Cree usted que Dina Boluarte busca "escuderos" antes que buenos ministros de Estado?

LA CRUDA REALIDAD

APROVECHEMOS LA PRODUCCIÓN

Como nunca, nuestro país está experimentando una sobreproducción de diversos productos, como mangos, uvas, papas, choclo y hasta pescado, entre otros. En el norte están enterrando toneladas de mangos, porque es mejor deshacerse de la producción al resultar más caro venderla. No puede ser que estemos echando a perder los alimentos que nos brinda la naturaleza y el esfuerzo de nuestros campesinos.

Acaso no se puede industrializar más y mejor esta deliciosa fruta. La mismo sucede con los productores de papas y choclo en el centro del país. Tanto se hablaba de convertir a la papa en harina y nada de ello ha sido posible. Mientras tanto, se debe impulsar el consumo de estos productos, en recetas saludables, para combatir la desnutrición y anemia en los niños, por ejemplo. Más allá de ufanarse del crecimiento macroeconómico, el Gobierno debe impulsar mejor los programas sociales. ¿Será mucho pedir?



CONGRESISTA MARÍA AGÜERO INTENTÓ EN VANO SU ANULACIÓN

SE MANTIENEN PRUEBAS SOBRE MOCHADAS DE SUELDOS

La Sala Penal Permanente de la Corte Suprema declaró infundado el recurso de apelación de la congresista de Perú Libre María Agüero para que se anule todo lo actuado al allanarse su casa y a su oficina, el 5 de noviembre del 2024, dentro de la investigación preliminar que se le sigue por concusión y enriquecimiento ilícito. La Fiscalía de la Nación investiga si al abusar de su cargo indujo u obligó a los trabajadores de su despacho que le entreguen parte de sus salarios.

PRESIDENTA FAULEA REPUTACIÓN DE MINISTROS, ALERTAN

Dina causa desgaste de sus gabinetes

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Las situaciones que arrastra, incluidas denuncias por corrupción, hacen que la presidenta Dina Boluarte provoque que sus gabinetes ministeriales se desgasten rápidamente, al requerir "ministros que avalen mucho los problemas en los cuales ella está comprometida".

Así lo advirtió el politólogo Fernando Tuesta, al señalar que "un profesional que quiere mantener su reputación, difícilmente va a entrar a un gabinete" de Boluarte, quien "entra en su etapa final".

"Estos cambios (los últimos, de tres ministros) no se anunciaron, pero se rumoreó que iban a ser muchos más (...) No están los ministros que fueron cuestionados en los últimos días, que son del entorno y han sido los portavoces del Gobierno y, en esa función, han defendido a capa y espada a la presidenta", declaró a RPP Noticias.

OJO AL DATO

Leslie Urteaga (MIDIS), José Salardi (Economía) y Fanny Montellanos (Mujer) son los últimos ministros en llegar.

SOCIOS. Tuesta pidió "acordarse además que el Ejecutivo está también organizado alrededor de los acuerdos que tiene con los partidos principales en el Congreso", que sustentan a Boluarte en el poder.

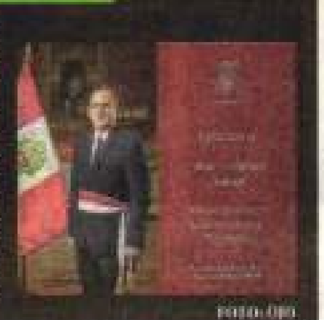
Acotó que Boluarte "tiene poca capacidad para convocar dentro de estas limitaciones, que en realidad tienen que ver también con el alto desprestigio del Gobierno".

Concluyó que este Gobierno es uno "de los que más ministros ha tenido", solo superado por el de Pedro Castillo, lo que "quiere decir dos cosas: precariedad y problemas serios en distintos sectores".



Fernando Tuesta advierte problemas con la mandataria.

FOTONOTICIA



SAN MARCOS SACA PECHO POR TITULAR DE ECONOMÍA

La Universidad Nacional Mayor de San Marcos saludó la designación del ministro de Economía José Salardi, egresado de su Facultad de Ciencias Económicas. Unos creen que es un gran desafío y otros que con este Gobierno ya se "quemó".

FOTO: OJO

"Gobierno hace el ridículo al combatir a trolls"



"Mientras haya 'chamba' para los amigos, no pasa nada", dijo sobre mudo Congreso.

De "ridículo esfuerzo" calificó Juan Sheput a que Dina Boluarte llame al jefe de la Dini Luis García para darle presupuesto a fin de combatir a los trolls que critican al Gobierno, en vez de a la delincuencia organizada. "¿Y las comisiones de Inteligencia o Defensa del Congreso? Pintadas en la pared", aseveró.

X TWITTER

VÍCTOR GARCÍA BELAÚNDE

"Salió el ministro (de Economía José) Arista autor del déficit récord S/39 mil millones que no teníamos desde el siglo pasado. El 2024 cerró en 3.6 % del PBI. Gravísima indisciplina fiscal en complicidad con el Congreso. ¿Habrá más cambios en año preelectoral?".

OJOS&OÍDOS

TRUMPISTA. Para botar del país a indeseables, al estilo de Donald Trump en Estados Unidos, el parlamentario de Renovación Popular Miguel Ciccia presentó un proyecto de ley ante el Congreso que propone la expulsión de extranjeros detenidos en flagrancia.

AY. Según el congresista Jorge Montoya, quien cobra sueldo y pensión del Estado a la vez, dijo que mientras el país enfrenta problemas urgentes como la inseguridad y la crisis económica, el Congreso desperdicia tiempo y recursos en investigaciones sin fundamento.

TRATA. Mesas técnicas con funcionarios de Perú y Argentina permitieron intercambiar experiencias exitosas en prevención contra la trata de personas y sus delitos conexos, confirmó el Ministerio del Interior. Esperamos pronto que tengamos resultados.

PERSONAL. Ante la propuesta de que el Congreso funcione con la mitad de su actual personal, de 3900 trabajadores, el ex oficial mayor José Cevasco señaló ayer en Canal N que ello debe evaluarse con una consultoría externa.





MUJER DANZANTE FALLECE ATROPELLADA POR GRÚA ANTES DE CONCURSO DE BAILES EN LA REGIÓN PUNO

Muere en fiesta de Virgen de la Candelaria

• Conductor es llevado por autoridades para el dosaje etílico de rigor.

• Camión municipal buscaba llevarse a vehículos y su chofer habría estado ebrio.

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Una tragedia envolvió la Festividad de la Virgen de la Candelaria, que se celebra en Puno, pues una joven danzante murió atropellada por una grúa municipal.

El terrible hecho ocurrió la mañana de ayer en el segundo día del Concurso de Danzas Autóctonas. Agrupaciones y conjuntos de diversas provincias, exactamente en los exteriores de la Universidad Nacional del Altiplano, en la región del sur.

2 HIJOS

Tenía la víctima, quien vivía con su madre. Deja a los niños en la orfandad.

Lourdes Constanzo Mallea, quien pertenecía al conjunto folclórico "Asociación Qarapulis Quena Quena 14 de Septiembre de Juli", provincia puneña de Chucuito, fue impactada por la unidad al menos media hora antes de participar en el certamen.

Al retroceder, el conductor de la grúa, de placa A6B-846, le pasó las llantas por encima a la mujer que vestía un traje típico de Kusillo, según testigos.

LUTO. Aunque la Policía investiga el hecho, se presume que el chofer identificado como Wilber Paul Quispe Palazuelos, quien quedó detenido, estaba en presunto estado de ebriedad debido a que había botellas de anisado en el interior del vehículo.

Personal del Samu y bomberos acudieron al lugar, pero no pudieron salvar la vida de la joven. Sus compañeros de danza amenazaron al conductor, pero policías se lo llevaron detenido.

La grúa estaba presente en el lugar porque la Municipalidad Provincial de Puno dispuso el internamiento de las unidades de danzarines de provincias estacionadas en las afueras de la Universidad Nacional del Altiplano.

Roger Aduviri Ajahuan, presidente del conjunto, exigió una sanción ejemplar ante este trágico hecho.

Por otro lado, el contador Withle Luna Cabrera, exalcalde de Huacullani y gerente municipal de Santa Rosa Mazocruz, también falleció ayer en un fatal accidente.

Según testigos, Withle Luna perdió el control de su camioneta al ser cerrado por otro vehículo, por lo que salió despedido y el auto cayó sobre él, causándole la muerte en el acto.

ojo al dato

A pesar de la tragedia, la agrupación de la víctima igual se presentó en el concurso que se realiza en la región Puno.

AL GRANO



AUTORIDADES CAEN CON TODO CONTRA LA MINERÍA ILEGAL

Del 25 al 31 de enero, la Policía y la Marina de Guerra, en coordinación con la Fiscalía Especializada en Materia Ambiental, ejecutaron 24 operativos de interdicción contra la minería ilegal en nueve departamentos, en que incautaron bienes y materiales por S/41'502,418.



CANCILLERÍA DA ESPALDA A HIJA DE PERUANA DETENIDA

La Cancillería solicitó un "certificado de pobreza" a una peruana, detenida en Estados Unidos por ingresar de forma irregular y cuyo destino será la deportación, para brindarle ayuda económica a su hija a fin de que pueda también dejar Norteamérica y retornar al Perú, denunció la connacional Aída León.



MÁS DE 7 MIL DANZANTES PRESENTARON BAILES DEL ALTIPLANO

COLORIDO PASACALLE EN EL CENTRO HISTÓRICO

Una fiesta en honor a la Virgen de la Candelaria de Puno se vivió ayer en el Centro Histórico de Lima, donde 72 grupos de danzantes y músicos de la Asociación Central Folclórica Puno participaron desde las 11 a. m. de un gran pasacalle. Con coloridas vestimentas folclóricas, los más de 7 mil participantes bailaron y escenificaron diversas danzas autóctonas del altiplano como la morenada, rey moreno, caporales, tuntuna, tinkus, sikuris de Taquile, tobas, llamerada, kullawada, moseñada y diablada, entre otras.

Su recorrido se inició en la plazuela Rosa Merino del Teatro Municipal de Lima y se desplazaron por los jirones Ica, De la Unión, Huallaga y Junín. Vecinos y turistas disfrutaron del espectáculo en el marco de esta festividad que es Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad.



CIERRAN EL MALECÓN CHECA. Del 3 de febrero al 8 de marzo se restringirá un tramo de la avenida Malecón Checa, en San Juan de Lurigancho, desde la avenida Portada del Sol hasta el jirón La Cantuta, por la construcción del nuevo puente peatonal Bethania.

BALNEARIO CHORRILLANO LUCE COMO ANTAÑO

Renace playa La Herradura

↗ REDACCIÓN OJO
redacción@prensmart.pe

Para disfrutar de un día en familia o entre amigos, decenas de bañistas acudieron ayer a la playa La Herradura, en Chorrillos, la cual luce un rostro de antaño al tener nuevamente arena.

"Está bonita como para darse un chapuzón", "Antes era difícil bañarse aquí por las piedras" y "He venido con mis hijas y los están disfrutando", fueron algunos de los comentarios que hicieron quienes disfrutaron ayer de este balneario pese a la presencia de neblina.

Hasta hace unos meses, este balneario estaba cubierta de piedras, pero la Municipalidad de Chorrillos decidió intervenirlo. Entre noviembre y enero las retiraron para colocarle arena.

"Se quiere recuperar la belleza que años atrás tuvo esta playa. En los años 50 este era una emblemática playa, pero en los años 80 a raíz de la construcción de una carretera hacia La Chira generó que se pierda la arena y esos residuos de la roca del cerro llenaron esta zona", dijo un vocero del municipio.


Bañistas disfrutaron de histórico balneario.

ojo al dato

Del 4 al 5 de febrero se registrará el incremento de la temperatura diurna en la costa norte y llegarán a los 37 grados.

ANTES. Durante la gestión en Lima de Susana Villarán también se depositó arena en la playa La Herradura, pero las olas se la llevaron. Por eso, hay quienes temen que esto vuelva a ocurrir.

Según la comuna chorrillada, a diferencia del trabajo hecho por el equipo de Villarán, previo a colocar la arena, retiraron las rocas de la orilla.


Parejas lucirán elegantes vestidos y trajes.

EN EL TEATRO MUNICIPAL DE LIMA

Fiesta de gala en el Día del Amor

Una noche llena de elegancia, romance y baile disfrutarán decenas de parejas que asistirán al "Baile de Gala", que se realizará en el Salón de los Espejos del Teatro Municipal de Lima, este viernes 14 de febrero desde las 6 de la tarde. En esta fiesta, basada en la serie dramática Bridgerton y donde habrá espectáculos artísticos, los asistentes deben ir con vestidos y trajes de gala para disfrutar de la experiencia. "En esta ocasión especial, la elegancia atemporal y la majestuosidad del pasado se fusionarán en una velada que promete ser inolvidable", refiere la invitación.

Con perros controlan visitas en penal


Cárcel del Callao alberga a 3242 personas privadas de su libertad.

Con perros detectores de sustancias narcóticas y explosivas de la Unidad Canina de la Policía, agentes del Instituto Nacional Penitenciario (Inpe) y efectivos policiales controlaron el registro de 800 visitas mujeres en el penal del Callao.

AL GRANO



DONANTES SALVAN LA VIDA A OCHO PACIENTES

En dos operativos de donación de órganos consecutivos, médicos de EsSalud salvaron la vida de ocho personas durante el último fin de semana. Los donantes provenían del Hospital de la Policía y del Hospital Alberto Sabogal.



DENGUE EN SAN JUAN DE LURIGANCHO

En Lima, durante el mes de enero, los contagios de dengue ya suman 178, siendo el distrito más afectado San Juan de Lurigancho con 43 infectados. La población más vulnerable frente a este mal son los adultos de 30 a 59 años.



MILES COMIERON GRATIS RICO CEBICHE

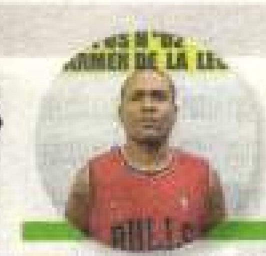
Unas dos mil personas probaron el cebiche más largo del Perú, de 50 metros de largo, el cual fue preparado por al menos 50 personas el fin de semana, durante el evento "Cebichazo a la chalaca", realizado en el Callao.



TRANSPORTISTAS CONFIRMAN PARO POR COBRO DE CUPOS

"PAGAMOS IMPUESTO A LA DELINCUENCIA"

Tras estimar que cerca del 80 % de transportistas en el país pagan cupos para "seguir trabajando" y que esto se ha convertido como un "impuesto a la delincuencia", Julio Campos, de la Alianza Nacional de Transportistas, reiteró que este jueves 6 de febrero acatarán un nuevo paro por la creciente ola de criminalidad. "El año pasado cerramos con más de 2140 asesinatos. Cerramos al 31 de enero con más de 180 asesinatos. ¿Cuántas víctimas más? ¿Cuántos hermanos trabajadores espera este gobierno que mueran para hacer algo por nuestro país? No hay voluntad política, no hay liderazgo", cuestionó en RPP.

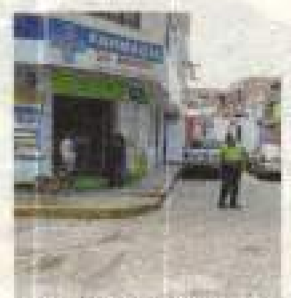


INTERVIENEN A SUJETO POR ASESINATO DE OBRERO. Once años después de matar a balazos al obrero de limpieza pública Julio Alba (34), debajo del puente Faucett, en el Callao, Jorge Ávalos Chávez (40) "Negro Koki" fue capturado por agentes del Grupo Terna del Callao, al mando del comandante Chinchay, en el distrito chalaco de Carmen de la Legua. Se cumplió así con una orden de captura judicial.

SALÍAN DE FIESTA EN EL CALLAO

Balean a mujeres pero no les pasó nada

Un grupo de mujeres pasó el susto de sus vidas cuando, al salir de una fiesta y al punto de subir a un taxi, un sujeto realizó ocho disparos de bala que de milagro no impactaron en ellas, otros asistentes a la reunión y gente de un mercado ubicado a media cuadra, en el Callao.



▪ Ataque pudo acabar en una tragedia.

Ocurrió a las 9:15 de la mañana de ayer en el cruce de la avenida Los Álamos y la calle Los Jazmines, en el asentamiento humano José Boterín. "Al inicio creí que eran cohetones", dijo una vecina. A media cuadra estaba el toldo de una reunión que empezó la noche anterior. El pistolero llegó a pie y tres de sus tiros cayeron a un auto estacionado.

AL GRANO



VUELAN PUERTA DE POLLERÍA POR CUPO DE 50 MIL SOLES

A cinco días de un primer atentado con explosivos, la pollería Paredes, de la avenida Túpac Amaru (Carabayllo), fue atacada con una dinamita que destruyó su puerta de metal enrollable. Extorsionadores exigen al dueño S/50 mil.

TENÍA HARTA COCAÍNA Y UN ESQUELETO CON TRAJE A RAYAS

Atrapan a "Gato" en "búnker de la droga"

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Al intervenir el "búnker de la droga", vivienda de un expresidiario apodado "Gato", además de la ilegal mercadería para su venta, la Policía encontró un esqueleto enjaulado y que vestía un traje a rayas blancas y negras, similar a los que usaban los presos de antaño, en Villa María del Triunfo.



▪ "Gato" ya estuvo preso por el delito de robo agravado.

La Policía capturó a Vadim Vargas (49) e incautó la figura decorativa de la casa, durante un espectacular operativo con un dron incluido.

A "Gato" lo atraparon cuando estaba con su mamá en la sala del inmueble de la avenida Leoncio Prado, al lado de un colegio, en el asentamiento humano Vallecito Alto, en San Gabriel.

ojo al dato

Según la Policía, en la vivienda intervenida por los agentes se halló dos mil 760 paquetitos de pasta básica de cocaína.

▪ MATERIAL INCAUTADO VILLA MARÍA DEL TRIUNFO

INCURSIÓN. Agentes del grupo Terna del Escuadrón Verde de Lima llegaron y abrieron a combazos la puerta de metal y vidrio.

Un seguimiento de muchos días había dado sus frutos. "Con los elementos probatorios de las filmaciones y tomas fotográficas se solicitó a la Fiscalía para que ellos, a su vez, soliciten el mandado de allanamiento, descerraje y registro domiciliario", informó el jefe del Escuadrón Verde, coronel PNP Pedro Rojas.

En videos se observa que "Gato" abre la ventana, recibe diez soles de cada comprador y entrega una "liga" de envoltorios de PBC.

"Al interrogarlo no le quedó más que reconocer que se dedica a la microcomercialización de drogas y que ha sido intervenido en tres oportunidades", precisó el coronel Pedro Rojas.



VILLA EL SALVADOR

ACRIBILLAN A MOTOTAXISTA

Treinta y nueve disparos realizaron sicarios para asesinar al mototaxista venezolano Alejandro Suárez (31) mientras hacía la carrera a un joven que resultó herido, la noche del sábado, en la avenida Modelo, sector 1 de Villa El Salvador. Horas antes, frente a un mercado de San Martín de Porres, un joven murió de dos tiros en la cabeza. Además, en el Callao, asesinaron a tiros a un hombre que jugaba cartas y en otro lugar hirieron de bala el chofer de una combi.



PAÍSES CONTESTAN Y VIENEN MÁS SANCIONES

Trump insiste en guerra de impuestos

AGENCIAS OJO
redaccion@prensmart.pe

ESTADOS UNIDOS

Ante la guerra de aranceles que inició el presidente de Estados Unidos, Donald Trump, al imponer tasas a productos de China, Canadá y México, la respuesta de estos países tendrá a su vez represalias de la Casa Blanca en un escenario de medidas y contramedidas.

Trump reconoció que los aranceles "dolerán" en su país, que empresarios y consumidores pagarán más por insumos y productos importados, aunque señaló que "todo merecerá el precio a pagar" bajo la idea de proteger a su país.

Al 25 % de aranceles a Canadá y México, que estos países replicaron con el anuncio de similares tasas, Trump está autorizado para fijar a sus vecinos una sobretasa adicional.

Mientras China anunció que denunciará ante la Organización Mundial de Comercio (OMC) la sobretasa de 10 % que le aprobó Trump a sus productos, la prensa y los empresarios estadounidenses, en su mayoría, alzaron su voz ante el conflicto arancelario generado por las medidas proteccionistas del trumpismo en el poder.

TONTA. Estamos para la prensa ante "la guerra comercial más tonta de la historia", con más aranceles para el ingreso y salida de productos a Estados Unidos; mientras que los empresarios estadounidenses temen por sus negocios.

ojo al dato

Trump dice que aplica aranceles a países hasta que no demuestren que luchan contra el tráfico de drogas y la inmigración.

Para la estadounidense Comisión México-Arizona, la economía en su territorio verá las consecuencias de estos aranceles en las cadenas de suministro interrumpidas y el aumento de los costos para empresas y consumidores norteamericanos.

Además, después de que Trump confirmó que "definitivamente" impondrá aranceles a los productos que la Unión Europea (UE), esta anunció represalias ante medidas injustas.

"Los bajos aranceles aduaneros promueven el crecimiento y la estabilidad económica", afirmó la Comisión Europea, órgano ejecutivo de la UE.



MASCOTAS DE TRUMP. El presidente de Rusia, Vladimir Putin, señaló que, dentro de poco, las élites políticas europeas "se pondrán al lado del amo", refiriéndose al mandatario estadounidense, Donald Trump, de quien destacó su "carácter" y "tenacidad" para que pronto Europa termine, como su perro, "moviendo la cola cariñosamente".

IRÁN



CON MISILES SE ALISTAN PARA IR A LA GUERRA

➡ Irán presentó ayer el nuevo misil balístico Etemad y la nueva generación del sistema de defensa aérea Bavar 373, en clara muestra de que se prepara para una guerra contra su enemigo jurado Israel, durante la visita del presidente, Masud Pezeshkian, a la exposición de la Organización Aeroespacial del Ministerio de Defensa. Pezeshkian supervisó la presentación del nuevo misil balístico con un alcance de 1700 kilómetros, que tiene 16 metros de largo y 1,25 metros de diámetro y "puede llevar una ojiva guiada hasta alcanzar el objetivo", según informó la agencia Tasnim.





ARGENTINA

"PANDA DE MAR" SORPRENDE A UN EXPLORADOR

➡ Con la suerte que casi nadie tiene, el documentalista y explorador Luis Burgueño vivió un encuentro inolvidable en las gélidas aguas del Puerto de Rawson, en la Patagonia de Argentina. Durante una expedición, se encontró con el delfín overo, o delfín patagónico, también llamado "panda de mar" por su rara coloración blanca y negra similar a la del popular oso chino que todos amamos. Con apenas 1,5 metros de longitud, esta pacífica especie llama la atención por su singularidad y estar habitualmente lejos de la gente por temor a que le hagan daño.



ESPAÑA

CARGADOR DE CELULAR MATA A ESPOSOS



➡ El humo por el sobrecalentamiento de un cargador de celular enchufado mató al catedrático universitario y reconocido historiador de arte sevillano Enrique Valdivieso (81) y su esposa, Carmen Martínez (72), en su casa ubicada junto a la catedral de Sevilla. Murieron por "inhalación de humo" procedente del aparato, que se halló enchufado y chamuscado, confirmó la Policía.

EL SALVADOR



BITCOIN DEJÓ MAL A BUKELE

➡ Ante el fracaso del bitcoin como moneda de curso legal, el gobierno de Nayib Bukele dispuso que solo quien quiera la acepte.

ASÍ FUE

INDIA



SE CASAN CON EL FIN DE HUIR DE PEGALONES

➡ Hartas de sus esposos alcohólicos que las agredían, dos mujeres dejaron sus hogares y se casaron entre sí. Kavita y Gunja se casaron con el Templo Shiva, también llamado Choti Kashi, en Deoria. El sacerdote del templo, Uma Shankar Pandey, dijo que las mujeres compraron guirnaldas y sindoor, realizaron rituales y se fueron en silencio para hacer una vida de amigas inseparables.

¿SABÍAS QUE...

EL SOL ES UNA ESTRELLA DE GRAN ANTIGÜEDAD SEGÚN ESTUDIOS?

LA CIENCIA ESTIMA QUE EL SOL -LA ESTRELLA MÁS GRANDE DEL SISTEMA SOLAR- SE CREÓ HACE ALREDEDOR DE 4600 MILLONES DE AÑOS.

LA LIBERTAD

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

Hallan dos cráneos humanos en la basura

RECICLADOR SE DIO EL SUSTO DE SU VIDA

Un reciclador se dio el susto de su vida al hallar dos cráneos humanos en un contenedor de basura, en el cruce de la avenida Gonzales Prada con la calle Santa Cruz, en la ciudad de Trujillo.

El hombre inmediatamente alertó a la Policía Nacional y personal de Homicidios de la División de Investigación Criminal (Divincri) llegó hasta la zona y, con la presencia de un representante del Ministerio Público, se realizó la revisión del recipiente de basura.

"Los cráneos serán remitidos a Medicina Legal para un estudio antropológico. Vamos a determinar su antigüedad. Todo depende de la pericia que se va a realizar", indicó una representante del Ministerio Público, tras la diligencia.

ALARMA. Este hallazgo causó alarma entre los vecinos de la urbanización Chicago, quienes pidieron mayor patrullaje en la zona e indicaron que ya no pueden salir de sus viviendas después de las 8 de la noche.

El coronel PNP Johnny Huamán Mariano, jefe de la División de Investigación Criminal (Divincri) de Trujillo, indicó que los cráneos no presentan tejidos musculares.

"Son dos cráneos que no tienen tejidos, como músculos. No se descarta, como dice el médico legista, que se trate de cráneos que utilizan los estudiantes de Medicina o en otras actividades, como de los chamanes", comentó.



Policía y Fiscalía realizan las investigaciones.

ojo al dato

Nadie ha visto quien dejó los restos humanos en el recipiente de basura, aunque pudo haber ocurrido en la madrugada.

LAMBAYEQUE

"GATILLERO" CAE CON ARMAS, DROGA Y 295 CELULARES

CHICLAYO. La Policía atrapó en posesión de armas de fuego y drogas a Jesús Acebedo Garabito (34), "Gatillero", presunto integrante de la banda criminal "Los Abastecedores del Norte", en una casa ubicada en la avenida Pedro Ruiz Gallo. Se le incautó tres revólveres, una retrocarga, una pistola y tres kilos de cocaína. También se halló 295 celulares de diferentes marcas de dudosa procedencia.

AMAZONAS

GARANTIZAN TRABAJOS DE RECONSTRUCCIÓN EN KUÉLAP

CHACHAPOYAS. "Lo que no queremos es que vuelva a colapsar y estamos trabajando para evitar ello. En Kuélap hacemos una labor constante", garantizó el ministro de Cultura, Fabricio Valencia, tras recorrer el complejo arqueológico. Inspeccionó cómo se viene recuperando la muralla sur, tras su colapso en 2022, y el acondicionamiento de circuitos y señalética para los visitantes.



ÁNCASH

TRES INTERVENIDOS CON EXPLOSIVOS

CHIMBOTE. Agentes policiales capturaron en Chimbote a Jean Carlos Benites Nolasco (30), "Chimuelo"; Juan Alexis Merino Contreras (28), "Chino"; y Cristal Alison Cabrejos Mattos (32), "Gringa", sindicados del presunto delito de extorsión, pues tenían en su poder explosivos, arma de fuego, municiones y prendas de la Policía.



AMAZONAS

DOS HERMANAS MUEREN ARRASTRADAS POR RÍO

CHACHAPOYAS. Dos hermanas perdieron la vida cuando el auto en que viajaban fue arrastrado por las aguas del río Yanarumi, en el distrito de Jalca Grande, provincia de Chachapoyas. Una de ellas tenía 16 años y la otra 24. Eran naturales de Limabamba, provincia de Rodríguez de Mendoza. Los cuerpos fueron hallados aguas abajo.

LA LIBERTAD



DETENIDOS CON 300 KILOS DE MARIHUANA

TRUJILLO. Royer C. H. (24), Wagner R.C. (38), Luigui E.Z. (37) y Alice M.A. (42) fueron detenidos en Moche cuando se desplazaban en tres vehículos con 300 kilos de marihuana. En una camioneta había siete sacos de la droga, en otra tres y en un camión un saco. También se les incautó seis celulares, billeteras y tarjetas de crédito. Los cuatro intervenidos fueron llevados a la unidad especializada para continuar con las investigaciones.



CONSEJOS PRÁCTICOS PARA EL BIENESTAR DE LA FAMILIA

936098953
2818677

Sigue los consejos del Dr. José Luis Pérez Albela en su canal de YouTube "Bien de Salud" y cada viernes al mediodía en las redes sociales de Diario ojo

PAUTAS PARA UN BUEN DESCANSO

Mantén un horario de sueño regular (dormir y despertar a la misma hora).

Evita la exposición a pantallas (móvil, televisión) antes de dormir.

Crea un ambiente relajante, cuarto oscuro, temperatura agradable y sin ruidos.

Reduce la cafeína y el alcohol en las horas previas al sueño.

Apunta a dormir entre 7 y 9 horas cada noche para permitir que tu cerebro se recupere adecuadamente.



DIETA Y EQUILIBRIO EMOCIONAL

La alimentación desempeña un papel crucial en la salud del cerebro. Consumir una dieta rica en nutrientes puede mejorar el estado de ánimo, la memoria y la concentración.



SUEÑOS DE CALIDAD

Dormir bien es esencial para regular las emociones, consolidar la memoria y mejorar el rendimiento cognitivo. La falta de sueño se asocia con un mayor riesgo de ansiedad, depresión e irritabilidad.



MOVER EL CUERPO

La actividad física no solo beneficia el cuerpo, sino también la mente. El ejercicio libera endorfinas, conocidas como las "hormonas de la felicidad", que ayudan a reducir la ansiedad y la depresión.

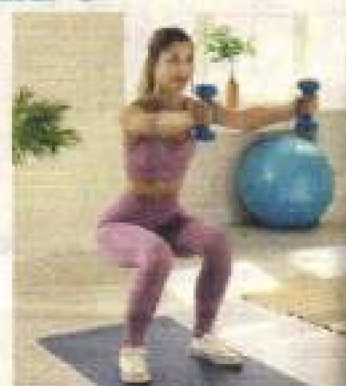
EJERCICIO FÍSICO ES IMPORTANTE

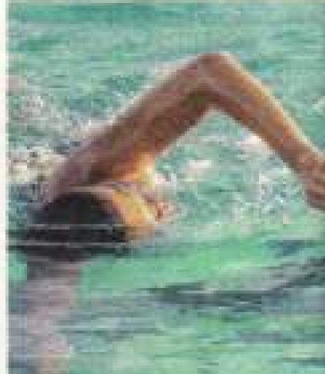
Aeróbicos. Caminar, correr, nadar o andar en bicicleta mejora la circulación sanguínea y reduce el estrés.

Entrenamiento de fuerza. Levantar pesas o hacer ejercicios con el peso corporal puede aumentar la confianza y reducir la ansiedad.

Yoga y pilates. Combinan movimiento con técnicas de respiración y meditación, promoviendo la relajación y la conexión cuerpo-mente.

La clave está en encontrar una actividad que disfrutes y practicarla al menos 3-5 veces por semana.







ALIMENTOS ALIADOS

Ácidos grasos omega-3. Las semillas de chía y lino, y las nueces ayudan a reducir la inflamación cerebral y mejorar la función cognitiva.

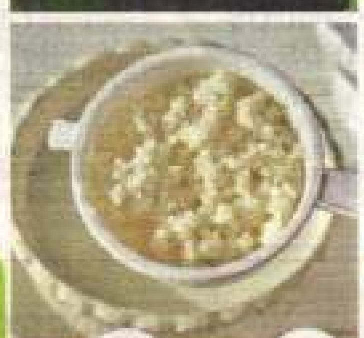
Antioxidantes. Frutas y verduras de colores vivos (arándanos, espinacas, zanahorias) protegen las células cerebrales del daño oxidativo.

Magnesio y zinc. Presentes en frutos secos, legumbres y granos enteros, ayudan a regular el estrés y mejorar el estado de ánimo.

Probióticos y prebióticos. El intestino y el cerebro están conectados a través del eje intestino-cerebro. Alimentos fermentados como el kéfir, el chucrut y el yogur favorecen la producción de serotonina.

Evita el exceso de azúcares y alimentos ultraprocesados, ya que pueden aumentar la inflamación y contribuir a la ansiedad y la depresión.





EVITAR A... IMPORTA...

CON... ME... SAL...

El bienestar psicológic... equilibrio general y mo... pensar, sentir y actuar... una mente saludable e... estrés, interactuar con... acertadas.

Director: Carlos Espinoza Olday / Editoras: Silvia Quispe y Massiel Cardoza



AZÚCARES Y ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS ES
NTE PARA PREVENIR LA ANSIEDAD Y DEPRESIÓN

ISEJOS PARA JORAR LA UD MENTAL

o es clave para el
idea nuestra forma de
en el día a día. Mantener
s crucial para gestionar el
otros y tomar decisiones



LÁMINA 8

5 SALUD OCULAR: PROTEGE TUS OJOS DE LA PANTALLA AZUL — 24 ENE

6 ALIMENTOS FUNCIONALES: NUTRICIÓN CON PODER MEDICINAL — 27 ENE

7 DIETA MEDITERRÁNEA: CLAVE PARA UNA LONGEVIDAD SANA — 31 ENE

8 CONSEJOS PARA FORTALECER Y CUIDAR TU SALUD MENTAL — 3 FEB

9 DOLOR DE ESPALDA: EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS PARA ALIVIARLO — 7 FEB

10 ALIMENTOS Y EJERCICIOS PARA UNA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA SANA — 10 FEB

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

El estrés prolongado puede afectar la salud mental y física. Implementar estrategias de ayuda a mantener la calma y mejorar la resiliencia emocional.

PARA REDUCIR EL ESTRÉS

Meditación y mindfulness. Practicar la atención plena ayuda a enfocarse en el presente y reducir la ansiedad.

Respiración profunda. Técnicas como la respiración diafragmática o la "técnica 4-7-8" pueden calmar el sistema nervioso. Inhalar profundamente por la nariz durante 4 segundos. Retener el aire en los pulmones durante 7 segundos. Exhalar lentamente por la boca durante 8 segundos.

Escuchar música relajante. La música clásica, sonidos de la naturaleza o frecuencias binaurales inducen a un estado de tranquilidad.

Tiempo en la naturaleza. Pasear al aire libre, en parques o cerca del mar reduce los niveles de cortisol (hormona del estrés).

Cultiva relaciones sociales saludables. El apoyo social es clave para la salud mental. Mantener conexiones positivas con amigos, familiares y seres queridos ayuda a reducir la sensación de soledad y proporciona un sistema de apoyo emocional.

Mantén el contacto regular. Con amigos y familiares, aunque sea de manera virtual.

Participa en actividades grupales o comunidades. Con intereses en común.

Aprende a establecer límites saludables. En tus relaciones.

Busca ayuda profesional. Si tienes dificultades en la comunicación o relaciones tóxicas.

LOS ABRAZOS AYUDAN A COMBATIR LOS MALES MENTALES

Estudios sugieren que los abrazos de al menos 20 segundos generan el mayor efecto en la reducción de estrés y ansiedad. Incluso un abrazo de 5 a 10 segundos puede proporcionar alivio emocional y fisiológico. Si no tienes a alguien cerca para abrazar, otras formas de estimular el mismo efecto incluyen:

Abrazarte a ti mismo (sí, también ayuda).

Abrazar a una mascota.

Usar una manta pesada, que proporciona una sensación similar a la de un abrazo.

Practicar la respiración profunda mientras visualizas un abrazo.



Infografía: Iván Giro Palomino

Fotos: AFP, Andina, GEC



FINANZAS INTELIGENTES

GESTIÓN FINANCIERA

1 PLANIFICACIÓN Ayuda a establecer metas financieras claras, optimizando los recursos.

2 DEUDAS Gestionar correctamente las deudas evita la acumulación de intereses y estrés.

3 EMPRENDIMIENTO Fomenta la creación de negocios, ofreciendo oportunidades de crecimiento.

#APUÉSTALEALPERÚ

ABRE LAS PUERTAS A PRÉSTAMOS CON MEJORES CONDICIONES

El buen historial crediticio

REDACCIÓN OJO

Tener un buen historial crediticio es fundamental para acceder a préstamos con mejores condiciones, como tasas de interés más bajas. Sin embargo, muchas personas desconocen cómo cuidar su puntuación. Expertos de Caja Piura comparten pautas útiles para controlar el endeudamiento, mejorar las oportunidades financieras y acceder a préstamos, tanto personales como para negocios.

CONTROL. Usar solo el 30% del límite de crédito es una buena práctica para evitar sobreendeudarse. Si se es responsable con los gastos y no se abusa del crédito, el puntaje mejora. Esto permite acceder a mejores condiciones en futuros préstamos, tanto personales como para negocios.

CONSOLIDACIÓN. Si tienes varias deudas, considera consolidarlas. Agrupar todas en una sola cuota mensual facilita el manejo de tus pagos y te permite estar al tanto de cuánto debes. Esto no solo mejora tu control financiero, sino que también evita los cargos por retrasos y simplifica tu situación económica.



1 ATENCIÓN. Revisar el historial crediticio con frecuencia es importante. A veces, los errores pasan desapercibidos, pero un pequeño descuido puede afectar el puntaje. Si se encuentra algo incorrecto, debe corregirse lo antes posible para evitar que perjudique futuras solicitudes de crédito.

2 MODERACIÓN. Solicitar crédito de forma excesiva puede tener un impacto negativo en el puntaje. Cada solicitud se registra, y si se hacen muchas en poco tiempo, podría hacer que se perciba como un cliente riesgoso. Es mejor actuar con cautela y hacer solicitudes solo cuando realmente se necesiten.

3 PUNTUALIDAD. Pagar a tiempo es clave para mantener un buen historial crediticio. Cada retraso afecta el puntaje y, a la larga, puede complicar las opciones para obtener préstamos. Si se mantiene puntual con los pagos, la reputación financiera mejora y las tasas de interés se vuelven más atractivas.

30 %
Usar solo este porcentaje del límite de crédito para evitar sobreendeudarse.

TÍO BILLEGAS

A LAS MESAS DEL MUNDO

Nuestras paltas, arándanos y café están arrasando en el extranjero, sobrino. ¡Los gringos y europeos las piden como cancha! Más de la mitad de nuestras exportaciones agroindustriales terminan en esos países. Y no es para menos, ya que tenemos tierras fértiles y una variedad de climas que hacen que nuestra agroindustria brille.

Además, los buenos precios nos han dado una mano. El año pasado, el cacao se disparó, lo que hizo que nuestras exportaciones valieran más. En general, el agro creció más del 20% en 2024, lo que significa más dinero para el país.

¿Y en qué nos beneficia? Fácil, más inversión, más trabajo y mejores oportunidades. El agro de exportación da empleo a 1.7 millones de peruanos, y cada año se invierte más en infraestructura agraria. Es decir, hay más movimiento, más negocios y más gente trabajando.

"EL AGRO CRECIÓ MÁS DEL 20% EN 2024, GENERANDO MÁS EMPLEO E INVERSIÓN, PERO EL RIEGO SIGUE SIENDO UN DESAFÍO PARA SU CRECIMIENTO SOSTENIDO."

Pero no todo es color de rosa, sobrino. El riego sigue siendo un limitante en algunas regiones, y si no nos ponemos las pilas, nuestro crecimiento podría estancarse. ¡A seguir metiéndole punche para que el agro de exportación siga brillando!

Para dudas o propuestas de temas escríbeme a tio@billegas.pe
Lee todas mis columnas en https://billegas.pe/

DATOS IMPERDIBLES

1 CLONACIÓN DE VOZ
La tecnología de clonación de voz, combinada con IA, es usada por ciberdelincuentes para engañar a las víctimas. Expertos de Bitdefender e Intcomex Corp advierten sobre fraudes como la "estafa del familiar en emergencia", donde se busca generar pánico y pagos rápidos.

2 BILLETERAS DIGITALES
Las billeteras digitales están revolucionando el sistema de pagos en Perú, proyectando un crecimiento del 14% al 28% en el mercado para 2027. Ricardo Pacheco, de Tupay, resalta cómo estas plataformas mejoran la accesibilidad y eficiencia del sistema de pagos.

3 EMPRENDER EN BIENESTAR
El emprendimiento en bienestar es un campo de rápido crecimiento que combina los principios del bienestar y los negocios. A medida que las personas se vuelven más conscientes de su salud y bienestar, buscan productos y servicios que promuevan un estilo de vida más saludable.



GUILLERMO ENRIQUE SE RECUPERÓ EN ALIANZA LIMA

MILAGRO EN LA VICTORIA

LATERAL SUPERÓ LESIÓN Y PODRÍA SER INCLUIDO ENTRE VIAJEROS A ASUNCIÓN PARA DUELO POR COPA LIBERTADORES

Con todo a Paraguay. Cuando se temía que Alianza Lima no contaría con Guillermo Enrique para los partidos ante Nacional, por la primera fase de la Copa Libertadores, el argentino sorprendió y se sumó a los entrenamientos. El lateral, que sufrió un desgarro en el hombro izquierdo en el amistoso ante Deportivo Morón, ya trabaja al mismo ritmo que sus compañeros y sería incluido en el once titular.

El pasado 22 de enero abandonó el terreno de juego y las caras de preocupación de los victorianos confirmaban que sufría algo grave. Al día siguiente, los exámenes respectivos anunciaron que era baja por tres semanas y se perdía el estreno copero. Todos se lamentaron, porque el marcador había dejado buena impresión y se decía que era el mejor refuerzo que había llegado. Néstor Gorosito lamentó la baja, pero no hizo un drama y tampoco lo descartó a pesar de la gravedad de la dolencia. El técnico confiaba en el departamento médico del club y en las ganas del jugador. El "Pipo" no se equivocó, los recuperadores empezaron a trabajar y a dos días del trascendental encuentro se puede decir que está casi recuperado. Hoy, en el último entrenamiento, Enrique será exigido y evaluado. De acuerdo a eso, Gorosito podría incluir en la delegación que partirá a Asunción o guardarlo para la revancha del próximo 12 de febrero.

Por otro lado, desde tierras paraguayas se conoció que Víctor Bernay, técnico de Nacional, habría dejado el cargo por los malos resultados. El DT solo suma un punto de los nueve disputados y la última goleada 3-0 ante Cerro Porteño lo habría llevado a presentar su renuncia. Ante la cercanía del partido ante los blanquiazules no se descarta que uno de los asistentes dirija a los guaraníes en el estreno de la Copa Libertadores.

FIRMADOS

"Con Morata no hubo 'click', es un gran jugador y una gran persona, le deseo suerte en su nuevo club, aquí se terminó la historia"

ZLATAN IBRAHIMOVIC
Directivo del AC Milan

"No vi el partido del Real Madrid, me fui a dormir y me he enterado esta mañana por WhatsApp. Me da igual"



HANSI FLICK
Técnico del FC Barcelona

"¿Paredes a Boca? Valoramos cómo juegan los chicos y nos da igual que estén en una liga, en un club grande o uno chico."



LIONEL SCALONI
Entrenador de Argentina

"Estoy muy agradecido con la hinchada porque sé que mi llegada al equipo generó cierta incertidumbre"



CATRIEL CABELLOS
Volante de Sporting Cristal



• Volante no tiene muchas chances en el Gil Vicente de Portugal y llegaría a préstamo

EXJUGADOR DE CRISTAL REEMPLAZARÍA A UREÑA

Jesús Castillo suena en Ate

↗ REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

A rey muerto, rey puesto. En Universitario tienen claro que deben reemplazar a Rodrigo Ureña con un jugador de categoría y experiencia internacional y por eso empezaron a sondear el mercado internacional. Hasta Ate llegaron muchos ofrecimientos y el que más gusta es el de Jesús Castillo que milita en el Gil Vicente, pero en los últimos tiempos dejó de jugar. A favor del volante ex Sporting Cristal juega que no ocupa plaza de extranjero, algo que en la "U" valoran mucho porque les permitiría reforzar otra posición más adelante. Aunque Castillo tiene dos años más de contrato con el club portugués, el futbolista le habría dado el visto bueno a su representante para que le busque equipo. Haber perdido la confianza del técnico Bruno Pinheiro, que de ocho partidos solo lo hizo jugar 22' minutos, llevó al futbolista a pedir un cambio de aires lo más pronto posible. A favor de su arribo a Ate estaría la chance de mostrarse en fase de grupos de la Copa Libertadores y poder volver a figurar en el radar de la selección peruana, incluso para ser titular. Manuel Barreto, hoy gerente deportivo de los cremas, es el principal valedor de la opción Castillo. La "Muñeca" lo hizo debutar en los cerveceros y ya le dijo a Fabián Bustos que si se llega a concretar la operación sería un fichaje de garantías.

ojo al dato

El atacante Franco Zanelatto pasó los exámenes médicos con el OFI Creta y fue presentado de manera oficial como refuerzo.

SUENA MOSQUERA

SELECCIÓN SE PONE "MOSCA"

En la búsqueda de un técnico que dirija a la Blanquirroja en los seis partidos que restan de las Eliminatorias, quien aparece mejor posicionado es Roberto Mosquera. En San Luis valoran mucho la experiencia de la "Mosca", que no dirige desde el año pasado cuando dejó Vallejo por un problema de salud. El ex DT de Cristal, Alianza y Binacional, entre otros equipos, estuvo al frente de la Bicolor cuando la selección vasca nos goleó 6-0 en España.

LA COLUMNA DE

EL OJÓN

por: el calidoso

LOS HINCHAS BLANQUIAZULES PRENDEN VELAS AL "DEPREDADOR"

Hola, holaa, holaaa, holaaaaaa mi gentita, vengo más embalado que Paolo Guerrero esperando el partido ante Nacional por la Copa Libertadores. El "Depredador" llega bien físicamente y con la mecha prendida. Es la carta gol del equipo de los íntimos y la llegada del "Pipo" le vino muy bien. Antes tenía que correr porque le lanzaban pelotazos y ahora se la ponen al pie o la cabeza. Su experiencia será clave ante los paraguayos que empezaron mal en su liga y parece que se quedan sin entrenador. Si algo sabe el ex "9" de la selección es responder ante los grandes retos y el miércoles en Asunción será uno de ellos ¡CHEEEEESSSSSS!



En Cusco FC están que se frotan las manos. Su goleador Luis Ramos tiene pie y medio en el América de Cali y los cafeteros pagarían buen dinero por el delantero que debutó el año pasado por la Blanquirroja con el "Nono". El atacante estuvo en los planes de los 'grandes' para esta temporada, pero por diversas razones estos clubes apostaron por atacantes de afuera. Ahora que ven la cantidad que dejarán de ganar se lamentan. ¡OJITO, OJITO!

En el puerto vieron que poca gente compró las entradas de occidente y oriente para el debut ante Juan Pablo II y decidieron bajar el precio de estas localidades a ver si el hincha se anima. La firme que a los administradores rosados se les fue la mano porque estaban pidiendo como si jugara la selección. Ojalá que con la rebaja el aficionado acompañe a su equipo que después de mucho tiempo armó un cuadro que por fin parece no peleará por salvar la categoría. ¡HUUUUMMMM!

Si nuestro fútbol está en la lona es en gran parte por culpa de los dirigentes. Ellos son los que permiten y piden cada vez más extranjeros en cancha y también los que prefieren a los entrenadores de afuera antes que a los nacionales. Mannucci anunció al argentino Pablo Rubinich, que recién el año pasado empezó a dirigir en la primera división boliviana, como su nuevo DT. El técnico antes fue preparador físico y también asistente en Alianza Atlético. Bueno mi gente, esto es todo por hoy, mañana vuelvo con más y mejor información. ¡CHAUUUUUU!



▪ El delantero de 36 años suma 18 tantos en el torneo.

POLACO DIO TRIUNFO AL BARCELONA

Lewandowski mete "fuego" a LaLiga

Luego del tropiezo del Real Madrid, Barcelona hizo los deberes y superó 1-0 al Alavés en la fecha 22 de LaLiga española. Con el resultado, los "Culés" sumaron 45 puntos y se pusieron a solo cuatro de los merengues, que van líderes y a tres del escolta, Atlético Madrid. Nuevamente fue el polaco Robert Lewandowski el salvador de los locales, cuando a los 61' empujó en el segundo palo un centro desde la derecha en primera de Lamine Yamal. Con ese tanto, el veterano ariete llegó a las 18 conquistas en el torneo, del que es el máximo artillero, y además se convirtió en el primer jugador de las 5 grandes ligas que alcanza los 30 goles en la temporada actual.



LOS "GUNNERS" APLASTARON 5-1 A LOS DE GUARDIOLA

City sufrió un Arsenal de goles

▪ Equipo de Londres celebró de visita.

↗ REDACCION OJO
redactor@prensmart.pe

Londres.- Tuvieron que pasar 22 años para que Arsenal le vuelva a marcar cinco goles al Manchester City en la Premier League y esta vez fue un 5-1 lapidario para el equipo de "Pep" Guardiola que cometió terribles errores y todo apunta a nervios para la eliminatoria en la Champions League contra Real Madrid. Los "Gunners" van segundos con 50 puntos, en tanto los "Ciudadanos" quedaron cuartos con 41 unidades.

La última vez que los "Gunners" hicieron una 'mano' al City tenían jugadores como Thierry Henry o Denis Bergkamp y lograron un 5-1 de visita. Jugando en casa, desde el año 2000 no lograban un resultado parecido (5-0 en aquel momento). Esta vez, el equipo de Mikel Arteta se apoyó en Kai Havertz o Martín Odegaard, autores de dos de los tantos. El descuento de la visita lo hizo Erling Haaland (55') que en ese momento fue el empate parcial, aunque luego de ello llegó la 'catarata' de goles de los locales.

El partido tuvo polémica, ya que en septiembre, en el Etihad, Erling Haaland ninguneó al joven del Arsenal Myles Lewis-Skelly diciéndole que no tenía idea de quién era. Ayer, el canterano marcó un golazo y lo celebró al estilo Haaland, haciendo una pose de meditación. En otro partido, Manchester United (13°) perdió 2-0 con Crystal Palace. Hoy, Chelsea recibe a West Ham (3:00 p.m./ESPN).

ojo al dato

El clásico AC Milan (8°) vs Inter (2°) acabó 1-1 en la liga italiana y Juventus (4°) goleó 4-1 a Empoli con doblete de Kolo Muani.



JORGE PARDO VUELVE A ESCENA. El cantante Jorge Pardo presentará el show "Vive Boleros", el 22 de febrero en la Cúpula de las Artes. "Ese día también celebro los 20 años de haber ganado el Festival de Viña del Mar, regreso a mis raíces y será un viaje inolvidable", dijo.



Interpretaron un bolero en fiesta privada.

DIJO QUE NOTARIO TIENE TALENTO

Lucía cantó con esposo de Magaly

Lucía de la Cruz resaltó el talento del notario Alfredo Zambrano, con quien cantó un bolero en una fiesta privada en una playa del sur de Lima, y agregó que en unos días grabarán un tema juntos.

La criolla fue contratada para una fiesta privada y se llevó la sorpresa de que entre los invitados estaba Magaly Medina con su esposo.

"Yo soy cantante e intérprete con sesenta años de vida artística y hay una gran diferencia entre el señor Zambrano y Christian Cueva; pues mi sobrino juega bien al fútbol y le gusta la música. En cambio, el esposo de Magaly canta y no desafina, tiene una linda voz, es tenor. Pronto grabaremos algo", dijo.



Criolla posó junto a la polémica conductora Magaly Medina.

LLEGA JUNTO A NATALIA RAMÍREZ

Lorna Cepeda hará teatro en Lima

Las actrices Lorna Cepeda y Natalia Ramírez, las recordadas "Peliteñida" y "Marce" de la telenovela "Betty, la fea", regresan al Perú para presentar la obra teatral "Muertas de la risa", el 29 de marzo en el Teatro Canout. "Son dos mujeres que pondrán en tela de juicio el amor por sus parejas y que lo más importante es tener amor propio", afirmaron.



Karime contenta por viaje a China

"ALESSIA MONTALBÁN" GRABARÁ EN PAÍS ASIÁTICO CON "LOS GONZALES"

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

La actriz Karime Scander, la popular "Alessia Montalbán" en "Al fondo hay sitio", dijo que está emocionada por el viaje que emprenderá hoy a China junto con Erick Elera (Joel Gonzales), Jorge Guerra (Jimmy Gonzales) para grabar algunos capítulos de la exitosa serie.

"Desde el año pasado, antes de grabar el último capítulo, Estela Redhead (productora de la serie) me lo contó. He tenido que quedarme callada todo este tiempo. Es una mezcla de nervios, ansias, emoción. Nunca me imaginé en mi vida viajar a China", señaló a la web de América Televisión.

"Será mi primera vez en China. No sabía nada y he estado averiguando igual, por ahí tenemos unos momentos libres y ver qué puedo visitar, conocer, dependiendo de la ciudad en la que estemos, así que estoy muy emocionada", añadió.

De otro lado, señaló que en China hace mucho frío y va preparada para todo.

"Lo único que me dijeron es que hace un frío horroroso. Voy a pasar del verano, del bronceado, a estar con 20 kilos de ropa porque están bajo cero, pero igual nada nos detiene. Siento que es una aventura única, una experiencia inigualable. China es un país culturalmente tan distinto, entonces me emociona también ver la cultura, conocer, aprender un poco de allá", finalizó.

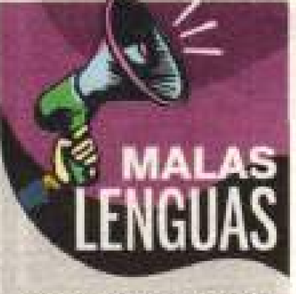
KARIME SCANDER Y JORGE GUERRA



ojo al dato

La serie "Al fondo hay sitio" regresa a su décima segunda temporada con mucho éxito, y más de dos mil capítulos emitidos desde el año 2009.

Espera tener tiempo para conocer la cultura de China.



Estas malas lenguas llegan con harto "chimi chimi"... El productor **TONY SUCCAR** y su madre **MIMI SUCCAR** ganaron ayer el Grammy a Mejor disco tropical, superando a **MARC ANTHONY y JUAN LUIS GUERRA**... **PAMELA LÓPEZ** estuvo el sábado en una discoteca en Cusco donde se presentó "La Gran Orquesta Internacional" para divertirse, pero le malograron la noche porque empezaron tocando el tema "Dile la verdad", el himno que ha popularizado **PAMELA FRANCO**... La colombiana **GREISSY ORTEGA** se mostró emocionada porque su novio **RANDOL PASTOR** le pidió matrimonio al entregarle la roca... **DANIELA DARCOURT** sigue viviendo una eterna luna de miel, pues estuvo acompañando a su novio **WALDIR FELIPA** en la pichanga con sus amigos... Nos vamos, nos vemos mañana.



AL GRANO



MAGDYEL VUELVE AL TEATRO

La actriz Magdyel Ugaz afirmó que se alista para volver al teatro con la comedia "Una semana nada más", junto a Christian Rivero y Armando Machuca.

LUCY DENUNCIA MALTRATO A SU PADRE

Lucy Bacigalupo denunció que su papá fue internado en el Hospital Barton por neumonía y, a pesar de tener fractura en la cadera y fibrosis pulmonar, le dieron de alta.



▪ Josimar anunció que será padre por quinta vez.

Josimar dice que admira a Yahaira

AFIRMA QUE ES UNA REFERENTE DE LA SALSA PERUANA

REDACCIÓN OJO
redaccion@prensmart.pe

El salsero Josimar Fidel aclaró que admira a Yahaira Plasencia y la considera como una de las referentes de la música en el país; luego de que hace unos días afirmara que la única peruana destacada en la salsa a nivel internacional era Daniela Darcourt.

"Me pidieron referencias sobre qué cantantes para mí estaban fuertes en el extranjero y dije que para mí es Daniela, porque yo la he visto, me he cruzado con ella en Colombia, Puerto Rico, en diferentes lugares del mundo; y donde no solo van los peruanos a verla sino público de otros países. A Yahaira todavía no la veo pero estoy seguro que va a llegar", explicó el salsero.

Asimismo, aclaró que no tiene ningún problema con Yahaira.

"Yo soy admirador de Yahaira, está creciendo y el camino para llegar no es nada fácil. La gente pregunta si Yahaira es una referente, y creo que es recontra referente", agregó Josimar.

Recordemos que tras las primeras declaraciones del salsero nacional, Yahaira Plasencia respondió en sus redes sociales. "Si quieren portadas y hacer que la gente se acuerde de ti, pues habla de mí. Sígueme para más consejos", fue el sarcástico comentario de "La Patrona".

Actualmente, Josimar se encuentra alistando un nuevo lanzamiento musical y vive un momento feliz porque su pareja María Fe se encuentra nuevamente embarazada.

ojo al dato

Josimar Fidel lleva desde hace unos años impulsando su carrera internacional y sueña con tener el Grammy Latino



Escribir a: buzondelamor@prensmart.pe

ALEGRE Y CARIÑOSO
Hombre de 50 años busca mujer atractiva, sin compromisos, con ganas de una amistad sincera y una futura relación.
975 028 947

CUARENTÓN EXTROVERTIDO
Interesado en formar una amistad con una señorita delicada e inteligente y, a futuro, establecer una relación seria.
960 340 784

GENEROSO Y DIVERTIDO
Soltero, atento y trabajador, busca chica sincera, cariñosa y con valores, de 19 a 26 años, para una relación comprometida.
943 519 504

CABALLERO ENCANTADOR
Romántico de 52 años, de Lima, desea compartir su vida con una mujer educada, amorosa y con buenos principios.
936 352 926

EL HORÓSCOPO


POR AMATISTA
996288415




ARIES 21 DE MARZO | 20 DE ABRIL
Descubrirá que es necesario preocuparse más activamente por alcanzar un mejor estado físico. Mejorará su salud y rendimiento.


TAURO 21 DE ABRIL | 20 DE MAYO
Cuando hay problemas en la pareja, debe dejar de tratar de culpar a la otra persona. Aprenda a hacer una autocrítica de su comportamiento.


GÉMINIS 21 DE MAYO | 20 DE JUNIO
Intentará razonar con ciertas personas inescrupulosas en el trabajo. No pierda su tiempo. Simplemente no lo escucharán. Duerma bien.


CÁNCER 21 DE JUNIO | 20 DE JULIO
Las mentiras únicamente maquillan situaciones y problemas en la pareja. Deberá aprender a enfrentar la realidad y solucionarla.


LEO 21 DE JULIO | 21 DE AGOSTO
Comenzará la jornada con el pie equivocado, lo que le llevará a tener un problema tras otro en cualquier aspecto de su vida. Cálmese.


VIRGO 22 DE AGOSTO | 20 DE SEPTIEMBRE
No haga de una ligera brisa un tornado en su relación de pareja. Procure tomar las cosas con calma y todo retomará su lugar. Suerte.


LIBRA 21 DE SEPTIEMBRE | 22 DE OCTUBRE
Se verá superado por la cantidad de trabajo que le espera hoy. Paciencia y buen humor serán el mejor consejo. Cuide su dinero.


ESCORPIO 23 DE OCTUBRE | 22 DE NOVIEMBRE
Quien gusta olvidar su pasado está condenado a revivir sus peores errores. No olvide las enseñanzas que la vida le ha dado. Adelante.


SAGITARIO 23 DE NOVIEMBRE | 20 DE DICIEMBRE
Encontrará el valor necesario para alejar de su entorno laboral a esas personas que solo viven criticándolo a cada paso. No se detenga.


CAPRICORNIO 21 DE DICIEMBRE | 19 DE ENERO
No permita que la pareja se vea afectada por actitudes fuera de lugar de parientes cercanos. Ponga todo en claro de una buena vez.


ACUARIO 20 DE ENERO | 18 DE FEBRERO
Aparecerán distracciones que harán prácticamente imposible cumplir con sus objetivos. Paciencia y mucha pasión es lo mejor.


PISCIS 19 DE FEBRERO | 20 DE MARZO
No será sencilla la vida laboral, pero es una parte importante de madurar como persona y como profesional. Que no lo detengan.

MAGALY MORO
magalymoro@prensmart.pe



Mi esposa gasta todo nuestro dinero

Federico (52 años, Lince). Doctora Magaly, le escribo porque estoy muy preocupado por el comportamiento de mi esposa Patricia y no sé cómo ayudarla. Llevamos 25 años de casados y tenemos dos hijos, ya profesionales. Ella es una mujer maravillosa, pero tiene un problema, le gusta gastar el dinero en compras innecesarias. No crea que mi Paty siempre fue así. Al principio ella era muy responsable con sus gastos y organizaba la economía del hogar de forma milimétrica. Todo cambió cuando sufrió un accidente hace 5 años y por poco la pierdo para siempre.

Desde ese momento, Patricia cambió. Ahora dice que quiere vivir el día a día porque en cualquier momento nos iremos de este mundo y de nada servirán los ahorros porque cuando esté muerta no podrá disfrutarlos. Prefiere acumular experiencias y recuerdos en lugar de dinero.

Paty y yo somos contadores de profesión, ambos tenemos un buen trabajo y nuestros salarios nos permiten cubrir nuestras necesidades y también ahorrar un poco. Pero nuestros fondos están por desaparecer porque Patricia los está gastando en ropa, regalos y salidas a comer y pasear, entre otros gustitos.

Cuando le digo que tiene que controlar sus gastos me dice que soy un aburrido, que la vida es una y hay que vivirla. Ahora quiere que viajemos por todo el Perú, quiere conocer Cusco, Cajamarca, Trujillo y Tarapoto, para empezar. La idea no me parece mala, aunque le digo que primero hay que ahorrar; pero ella quiere que usemos la tarjeta para comprar los pasajes. ¿Qué hago, doctora?

ojo al consejo

Querido Federico, es posible que Patricia esté tratando de cubrir algún miedo o necesidad comprando cosas. Probablemente el haber estado tan cerca de la muerte le haya afectado emocionalmente y sienta que debe vivir al máximo cada día. Ten paciencia y te aconsejo que consultes con un psicólogo para que te oriente sobre cómo manejar la situación. Suerte.

CONSEJO SENTIMENTAL



¿CÓMO ORGANIZAR LA ECONOMÍA EN PAREJA?

Organice los ingresos y los gastos de ambos, de forma individual y en conjunto; para ello, elabore un cuadro con esa información. Adicional, enliste los pagos que deberán hacer juntos para el hogar y procuren destinar dinero para ahorrar.

TENER UNA CUENTA MANCOMUNADA

Abrir una cuenta con fondos mancomunados tiene sus pro y sus contras. Lo positivo es que pueden administrar todos los gastos e ingresos conjuntos; lo negativo, pierden su independencia en el control de sus ingresos y gastos.

ESTABLECER METAS FINANCIERAS

Cuando se decide ahorrar dinero, es importante establecer una meta, saber para qué se está ahorrando. Si la meta es de ambos, deben establecer cuánto aportará cada uno en la cuenta de ahorros.

¿QUÉ SIGNIFICA?

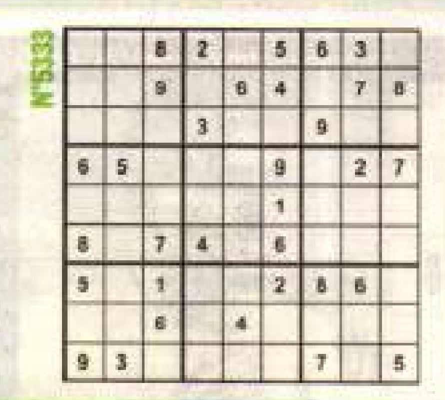
PROCRASTINACIÓN
Acción de posponer o retrasar tareas.
SINÓNIMOS: tardanza, demora, aplazamiento.
ANTÓNIMOS: puntualidad, prontitud, eficiencia.



OJO CON EL SUDOKU

INSTRUCCIONES:
LOS NÚMEROS QUE VAN EN CADA CUADRANTE (DEL 1 AL 9) NO DEBEN REPETIRSE EN NINGUNA DE LAS OTRAS CAJAS.

N°5333



		8	2		5	6	3	
		9		6	4		7	8
			3			9		
6	5				9		2	7
					1			
8		7	4		6			
5		1			2	8	6	
		6		4				
9	3					7		5

SOLUCIÓN ANTERIOR - N° 5332

1	9	6	3	2	8	4	5	7
5	8	2	7	4	9	1	3	6
4	3	7	5	6	1	8	2	9
3	5	1	2	8	7	6	9	4
6	7	4	9	5	3	2	1	8
8	2	9	6	1	4	3	7	5
9	6	8	1	7	2	5	4	3
7	1	5	4	3	6	9	8	2
2	4	3	8	9	5	7	6	1

PUPILETRAS

U L O J I D Z C I S C O G D T W I T T E R E U W
A P P L E O O N E Q P A N A S O N I C P O B M T
I F A C E B O O K U O T P I N T E R E S T V F T
I Z I B M Q M N A Y Y K F E A W Y J U A V V W A
R N O O R A C L E D S P O T I F Y I Y T C L L H
S D T N S Z X V N D O J H N M R V Y D I A E P T
P O S E R X S N A Y O B B V G W V M G F C R R U
X M N E L M D A D M A K E I F G L O O I E E T L
A Y D Y S I S V M E A O L D P F O T B I T H T H
O T A H N C O E D S L Z G I V V M O S E H M E G
J I L E A R T J I V U L O A W W C R G M P H S H
C K E J P O H G D U H N D N Y W N O B L Q A L U
P T N E C S E C R A A R G C E G B L H Z E L A A
M O O L H O R X U H S B U Y P S R A L L A N J W
V K V D A F D J S Q S U D R O P B O X G T L M E
Q Z O E T T X I A O M I S B F S N A P C H A T I

CLAVES DEL DÍA

TEMA: MARCAS TECNOLÓGICAS

APPLE
GOOGLE
MICROSOFT
SAMSUNG
SONY
INTEL
NVIDIA
TESLA
DELL
HUAWEI
CISCO
AMAZON
XIAOMI
IBM
ORACLE
ADOBE
PANASONIC
LG
ACER
HP
ASUS
SPOTIFY
FACEBOOK
ZOOM
PINTEREST
TWITTER
SNAPCHAT
TIKTOK
DROPBOX
LENOVO
SNAPCHAT
MOTOROLA

SOLUCIÓN PUPILETRAS

SOLUCIÓN ANTERIOR





Director periodístico: Carlos Espinoza Olcay
www.ojo.pe
Publicación de Prensmart S.A.C.

prenSmart
Contenidos elaborados por PRENSMART S.A.C.
Jr. Jorge Salazar Araoz N° 171, cuarto piso, Santa Catalina, La Victoria, Lima 13, Perú.

Los artículos firmados son responsabilidad de sus autores.
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
Impreso en los talleres gráficos de Empresa Editora El Comercio S.A., Jr. Paracas N° 530, Pueblo Libre, Lima, Perú.

ojo GRAMA

REFRÁN: EL QUE TIENE PADRINOS, SE BAUTIZA.

Significado: Las personas con buenas conexiones tienen más oportunidades, ya que el apoyo adecuado abre puertas.

DEPORTES

cataujo@hotmail.com / N° 6520



COMER *para* VIVIR

Nutricionista - Dietista CNP 3526
Magister en Ciencias Básicas Médicas con Mención en Bioquímica

¿QUÉ HACE SALUDABLE UNA PREPARACIÓN?

➔ Un alimento saludable no se define por la cantidad de calorías, sino por la variedad de nutrientes y por la forma en que está preparado y combinado con otros insumos que mejoren la calidad nutricional.

➔ No es lo mismo consumir un sándwich de hamburguesa elaborado con pan artesanal, carne molida y condimentos naturales, cocidos con una cantidad controlada de aceite y añadiendo verduras frescas como lechuga y tomate, a comer una hamburguesa con carne muy procesada, cargada de aditivos y alta en sodio, preparada con aceite reciclado sin control de temperatura.

➔ Un sándwich de hamburguesa preparado correctamente es nutritivo y saludable. Este mismo concepto aplica a la repostería. No es lo mismo consumir una porción de crema volteada excesivamente dulce que una versión reducida en azúcar. Disfrutar los antojos también puede ser nutritivo y saludable.

@sarabusabbah
@SaraAbuSabbah
941273375
@fluyefibra
@elarandano_oficial
www.saraabusabbah.com